

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

Утверждаю:
Директор МУ ДО ЦТР
«Город мастеров»
Т.В.Барбарич

«14» августа 2019г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«14» августа 2019г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Народные подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-10

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования

Сесарева Полина Андреевна

Рыбинский муниципальный район

2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3	
2. Учебно-тематический план.....	8	
3. Содержание.....	9	4.
Обеспечение.....	16	
5. Мониторинг образовательных результатов.....	16	
6. Список информационных материалов.....	17	

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Подвижные игры для дошколят» разработана в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения:

Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Ребенок 5-7 лет может регулировать поведение на основе усвоенных норм и правил, своих этических представлений, а не в ответ на требования других людей. Эмоционально переживает несоблюдение норм и правил и несоответствие поведения своим этическим представлениям. Без контроля со стороны взрослого, не отвлекаясь, может выполнять трудовые обязанности, доводить до конца малопривлекательную работу, наводить порядок в комнате. Поведение становится более сдержанным. Дружно играет, сдерживает агрессивные реакции, делится, справедливо распределяет роли, помогает во взаимодействии с друзьями.

- Примерная программа подготовки трактористов категории «С» разработанной сотрудниками лаборатории методического обеспечения профессий сельского хозяйства Института профессионального образования Министерства образования Российской Федерации (Москва 2001), а также на основании следующих нормативных документов:
- **ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.**
- **Концепция развития дополнительного образования детей**
(утверждена

распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- **Сан -Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей**

(утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

- ***Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам*** (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- ***Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)***

(Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72. 2
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.) .
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДОУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Устав ДОУ.
- ФГОС ДО.

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.

Цель и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая, ритмическая, гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 2 года:

- 1 часа в неделю
- время проведения – 30 мин
- количество детей – 12-14, возраст 4-7 лет

Структура занятий

Для детей старшей и подготовительной к школе группы продолжительность занятий 30 мин и состоит оно из 3-х частей. Занятия проводятся 1 раз в неделю на спортивной площадке.

1.Вводная часть – занимательная разминка -5-7 мин.

2.основная часть (25-28 мин)-комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики -2 мин.;

ОРУ-7-8 мин.

весёлый тренинг -2 мин.

подвижная игра-4 мин.

3.Заключительная часть.

Игра малой подвижности -2 мин.

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Групповой

Ожидаемые результаты:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

2.Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Теория	практика	кол-во часов
1	Дыхательная гимнастика с речитативом и под музыку	2	10	22
2	Занимательная разминка с предметом	5	10	15
3	Подвижные игры с предметом и речитативом	5	10	15
4	Динамические и оздоровительные паузы	5	10	15
5	Игры малой подвижности Релаксационные упражнения	5	10	15
	Всего часов	22	50	72

3.Содержание учебно-тематического плана

№ занятия	Основное содержание занятий	Основная направленность
1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности. Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты.	
2.	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Подвижная мишень», «Попади в кольцо»	Обучение ловле, броскам, ведению мяча
3.	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»	Развитие внимания, умение реагировать на различные звуковые сигналы
4.	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Кошки-мышки», «Пустое место», «Третий – лишний»	Развитие скоростных навыков и выносливости
5.	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».	Развитие скоростных навыков и

		выносливости
6.	Занятие на развитие быстроты. Проведение командной эстафеты: «эстафета с мячом в руках», «бег в упряжи», салки «Осьминог», «Успей найти партнера».	Развитие скоростных навыков и выносливости
7.	Занятия на развитие прыгучести. Упражнения: 1. Прыжки через скакалку «Пружинка» 2. Напрыгивание на предметы различной высоты. 3. прыжки верх с поворотом налево, направо. 4. Прыжки вверх с активным махом руками. 5. Выпрыгивание из полуприседа. «Игры: «Удочка», «Чехарда».	Обучение прыжкам на скакалке. Развитие координации движений
8.	Игры на закрепление навыков прыгучести: «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше», «Удочка», «Бой петухов».	Развитие координации движений, выносливости
9.	Занятия на развитие выносливости. Комплекс упражнений: 1. Бег 2. Серия прыжков, многоскоки. 3. Приседания. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».	Развитие физической силы и выносливости
10.	Эстафеты на выносливость: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол»	Тренировка дыхательной и сердечно - сосудистой системы
11.	Занятие на развитие ловкости. Комплекс упражнений: 1. Ходьба по скамейке, делая движения руками в различных направлениях. 2. Прыжки с места с поворотом на 180, 360 ° 3. В парах. Бросание друг другу мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».	Обучение бросанию и ловле мяча. Развитие ловкости и быстроты реакции.
12.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони».	Обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции, умения играть в коллективе.
13.	Занятия на развитие силовых качеств. Комплекс упражнений: 1. Расстягивание рук в стороны напряженно сцепленными пальцами. 2. Ходьба с выпадами. 3. В упоре лежа руки шире плеч, поочередное сгибание рук, переноса тяжесть тела на согнутую руку. 4. В упоре лежа поднимать разноименные руку и ногу. 5. Ходьба на руках. В упоре лежа партнер держит за ноги- по команде «Марш!» оба продвигаются вперед. 6. Приседания. 6. Броски мяча двумя руками из-за головы. Игры: «Тяни в круг».	Развитие физических качеств и выносливости
14.	Игры на развитие силовых качеств: «Бой всадников», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Перетягивание каната», «Кто устоит», «Не задень мяча».	Развитие выносливости

15.	Игры на сплочение коллектива: «Амеба», «Передай другому», «Троллейбус», «Проводник», «Паровозик»	Воспитание дружеских отношений в коллективе через совместные игры
16.	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».	Воспитание толерантности, чувства взаимопомощи
17.	Веселые старты « Мы – дружные!»	Чувства товарищества, командной игры.
18.	Знакомство с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд. 2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз. 3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»	Умение владением мячом, ловля мяча, ведение
19.	Занятие с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет правильно ли дети взяли мяч, и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением. 2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращать внимание на технику ловли мяча. 3. Подвижные игры: «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования. 4. Произвольная игра детей с мячом на площадке.	Развитие навыков бросания и ловли мяча, передачи на расстояние
20.	Занятие с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой по 2 минуты. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку. 2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты. 3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения. 4. Работа в парах: Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 метра. 5. Игра «За мячом». 6. Игра «Попади!». Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи.	Развитие навыков бросания и ловли мяча, передачи на расстояние
21.	Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. Игры: «Попади в кольцо!», «Змейка», «Кто дальше».	Развитие координации движений, быстроты реакции
22.	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!»,	Совершенствование

	«Салки»	навыков бега и ускорения
23.	<p>Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <p>1.Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.</p> <p>2.Жонглирование мячом ногами,</p> <p>3.Ведение мяча между флажками на различной скорости.</p> <p>4.Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.</p> <p>5.Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами.</p> <p>Игра: «Убойный футбол»</p>	Развитие координационных способностей и ловкости
24.	<p>Занятие с футбольным мячом.</p> <p>Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол», «Мяч в кругу»</p>	разучивание элементов техники игры в футбол.
25.	<p>Занятие с футбольным мячом. Игры: «Лучший вратарь», «Мини-футбол», «Змейка», «Полоса препятствий»</p>	Развитие координации, умение владеть мячом
26.	<p>Закрепление навыков работы с футбольным мячом.</p> <p>Игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом»</p>	Точность движений, силовые качества
27.	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее!»	Умение работать в команде, быстро реагировать на сигналы и соблюдать правила игр
28.	<p>Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»</p>	Умение сохранять равновесие
29.	<p>Подвижные игры на развитие координации: “Борьба за мяч”, “перестрелка”, мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.</p>	Развитие координации движений и быстроты реакции в игровой обстановке
30.	<p>Знакомство с игрой «пионербол». Комплекс упражнений:</p> <p>Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.</p> <p>Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой</p> <p>Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой</p> <p>Ударить мяч о землю и поймать двумя руками</p> <p>Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.</p> <p>Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.</p> <p>Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)</p>	Умение бросать мяч на дальние расстояния
31.	<p>Подвижные игры: «Поймай мяч», «Выбей водящего», «Сбей мяч», «Всадники с мячом»</p>	Развитие навыков метания мяча. Умение ловить мяч
32.	<p>Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»</p>	Умение быстро реагировать на изменение событий; точность координации движений

33.	<p>Знакомство с теннисным мячом. Выпрыгивание вверх с вытянутыми вверх руками Отталкивание от скамейки со сменой ног. Выпады на правую со сменой (левую) Игры: «Прокати мяч»</p>	<p>Обучение в игровой форме катанию в заданном направлении мяча и ловле его, развитие внимания и быстроты реакции детей.</p>
34.	<p>Закрепление навыков работы с теннисным мячом. Игры: «Броуновское движение», «Донеси – не урони».</p>	<p>Развитие скоростных качеств (бег), ловкости</p>
35.	<p>Эстафеты с разными видами мячей: «Донеси – не урони», «Прокати», «Кто больше», «Попади в обруч», «Вместе весело шагать...»</p>	<p>Умение работать в команде. Развитие быстроты реакции</p>
36.	<p>Знакомство с волейбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Катание мяча между ног. 2. Подбрасывание мяча над головой, делаем хлопок и ловим. 3. Поймать мяч на вытянутых руках. 4. Основы игры в пионербол. Игры: «Лови мяч», «Горячая картошка»</p>	<p>Обучение бросанию и ловле мяча</p>
37.	<p>Занятие с волейбольным мячом. Комплекс упражнений: 1. Броски мяча в стены двумя руками и ловля. 2. Броски мяча в стену одной рукой (поочередно) и ловля двумя руками. 3. Дриблинг мяча двумя руками, затем поочередно каждой рукой. Игры: «Попади в цель», «Съедобное - несъедобное», «Не урони».</p>	<p>Обучение бросанию и ловле мяча</p>
38.	<p>Подвижные игры: «Голова и хвост», «Подкрадись неслышно», «Кто самый ловкий»</p>	<p>Развитие ловкости и быстроты бега</p>
39.	<p>Подвижные игры на внимание: «Не перепутай!», «Три движения», «Быстрее шаг», «Стой спокойно», «Западня»</p>	<p>Развитие внимательности посредством различных заданий</p>
40.	<p>Изучение стойки и перемещение. Комплекс упражнений: 1. Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая, взгляд вперед. Остаться в таком положении, а руки согнут и расположить перед туловищем. Это и есть среднее положение стойки готовности. 2. Из среднего положения готовности принять высокое, а затем низкое положение. 3. В среднем положении стойки готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны. 4. То же перемещение, но бегом. 5. То же скачком. 6. Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять исходное положение для передачи мяча сверху. 7. То же, но принять И.П. для передачи снизу. 8. Игра в «Пятнашки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в среднем положении стойки готовности.</p>	<p>Развитие координации движений. Умение владеть мячом</p>

41.	Закрепление навыков правильной стойки и перемещения. Комплекс упражнений тот же. Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч!», «Охотники и утки».	Развитие координации движений. Умение владеть мячом
42.	Закрепление навыков правильной стойки и перемещения. Эстафета.	Развитие скоростных качеств
43.	Подвижные игры на реакцию: «Горячая картошка», «Колечко», «Шарик в ладони», «Съедобное - несъедобное»	Умение быстро реагировать на заданный сигнал
44.	Подвижные игры с мячом: «Козел», «Вышибалы», «Стрелок», «Один в круге»	Умение попадать в цель с разной дистанции, умение ловить мяч
45.	Изучение нижней и верхней передачи. Комплекс упражнений: 1.Игрок держит мяч перед лицом (кисти образуют «ковшик»), сгибает ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру или в стенку – имитация передачи сверху. 2.В парах. Расстояние между игроками 4м. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении головы. Партнер из И.П., разгибая ноги, туловище и руки, выполняет передачу. 3. То же, но мяч набрасывают партнеру в метре левее, правее, ближе или за голову. Игрок перемещается под мяч и выполняет передачу сверху. 4. Передача мяча сверху в парах. 5. Передача мяча сверху над собой. Игры: «Свеча», «Мяч партнеру», «Спираль».	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча
46.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Комплекс упражнений тот же. Игры: «Поймай мяч», «Бег с препятствиями», «Змейка с мячом», «Да или нет!»	Умение правильно выполнять правила игры
47.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Игры: «Поймай мяч», «Бег с препятствиями», «Змейка с мячом», «Да или нет!»	Совершенствование скоростных качеств, выносливости
48.	Подвижные игры: Мяч с хлопком», «Хитрый мяч», «Сторож и волк», «Попади мячом»	Улучшение координации движений и попадания в цель
49.	Закрепление навыков нижней и верхней передачи. Эстафета с мячом	Отработка ускорения
50.	Подвижные игры: «Удочка», Разведчики», «Кто дальше»	Развитие силовых качеств
51.	Подвижные игры: Лунки», «Передай мяч»,	Развитие координации движений, глазомера, ориентировки в пространстве
52.	Подвижные игры народов мира: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Хлебец», «Печки», «Скачки»	развитие силовой выносливости, укрепление костно-

		мышечного аппарата ног. Воспитание чувства толерантности, уважения к другим нациям
53.	Подвижные игры: «Защитим товарища», «Лохматый пес», «Белый шаман», «Угадай и догони»	Умение быстро реагировать на изменение событий; точность координации движений
54.	Подвижные игры: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто вперед!», «Салки»	Совершенствование навыков бега и ускорения
55.	Подача. Комплекс упражнений: 1. Освоение подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх и дать упасть на пол. 2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной рукой на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед - вверх левой руки, - для верхней прямой передачи. Игры: «Поддай и попади», «Снайперы».	Знакомство с основными способами подачи мяча
56.	Закрепление навыков подачи мяча.	Совершенствование навыков работы с мячом
57.	Закрепление навыков подачи мяча	Развитие точности движений
58.	Подвижные игры: «Стой-беги!», «Собачка», «Не упусти мяч», «Мяч соседу», «Мяч по кругу»	развитие внимания, реакции на сигнал, ловкости, быстроты
59.	Прием подачи. Комплекс упражнений: 1. Два игрока располагаются на противоположных сторонах площадки. Один игрок подает мяч, а тот двумя руками сверху принимает его. 2. Игры: «Сумей принять», «Кто лучший».	
60.	Закрепление навыков приема подачи. Игры: «Сумей принять», «Пятнашки», «Змейка».	Развитие силовых качеств, выносливости
61.	Закрепление навыков приема подачи. Игры: «Горячая картошка», «К тебе это относится?», «Лови мяч!»	Упражнение в ловкости, быстроте реакции
62.	Закрепление навыков приема подачи. Игры «Сумей принять», «Кто лучший!»	Развитие ловкости, умение правильно оценивать расстояние до объекта
63.	Закрепление навыков приема подачи.	
64.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Ну – ка отними!»	Развитие ловкости, внимания, силовых качеств

65.	Подвижные игры: «Точный удар», «Пингвин с мячом», «Сбей мяч», «Охотники и утки»	развитие ловкости, меткости, глазомера
66.	Подвижные игры: «Мяч с притопыванием», «Призовой мяч», «Мы - самые ловкие»	Развитие быстроты, ловкости
67.	Эстафета с предметами.	Развитие выносливости; умения работать в коллективе
68.	Веселые старты «Как много видов спорта!»	Развитие выносливости, быстроты бега
69.	Викторина «Знатоки спорта». Подвижные игры по выбору детей.	развитие ловкости, меткости, глазомера
70.	Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Лучший стрелок».	развитие ловкости, меткости, глазомера
71.	Подвижные игры с прыжками и бегом «Прыжки по полоскам», «Салки».	Развитие выносливости; умения работать в коллективе
72.	Подвижные игры в которые можно играть в летние каникулы «Друзья», «Прятки», «Съедобное не съедобное».	Развитие выносливости; умения работать в коллективе

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2019	31.09.2020	39	72	
2 год обучения	01.09.2020	31.09.2020	39	72	

5. Мониторинг образовательных результатов

Нормативы:	отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места:	70 см	60	50

Равновесие при ходьбе по бревну	1 мин	30 сек	10 сек
Метание набивного мяча весом 1 кг:	1,3 м	1 м	50 см
Челночный бег (3*10м):	мальчики – 14,5 с, девочки - 15,0 с	мальчики – 15,5 с, девочки - 16,0	мальчики – 16,5 с, девочки - 17,0 с
Метание мяча на дальность правой и левой рукой:	6/6	5/5	4/4
Тест на гибкость	+10	+5	+1

6. Материально-техническое обеспечение

<ol style="list-style-type: none"> 1. Мягкие модули – синие 1 шт., красные 2 шт. 2. Коврики с лапками – 1 шт. 3. Дартс -2 шт. 4. Змейка – 1 шт (8 скрепленных в комплекте). 5. Красные круги на колёсах – 2 шт. 6. MOVIN”STER – 1 шт. 7. Мячи с ушками – 3 шт. 8. Кольцеброс – 13 бол. колец; 2 мал. 9. Гимнастические палки – 8 бол.; 4 мал.; 9 розовых; 2 синих ; 20 желтых. 10. Бубен – 1 бол. 1 мал. 11. Погремушка – 40 шт. 	<ol style="list-style-type: none"> 12. Мячи волейбольные -1 шт. 13. Мячи баскетбольные – 6 шт. 14. Мячи футбольные – 2 шт. 15. Кегли – 8 бел. 14 красных. 8 солдатиков. 6 синих. 8 зеленых. 9 желтых. 6 сереневых. 16. Скакалки – 13 шт. 17. Мешочки с песком – 16 шт. 18. Конусы широкие – 6 шт. 19. Кубики – 55 шт. 20. Обручи – 27 шт. 21. Воланы – 4 шт.
---	--

7. Используемая литература

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.

2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.